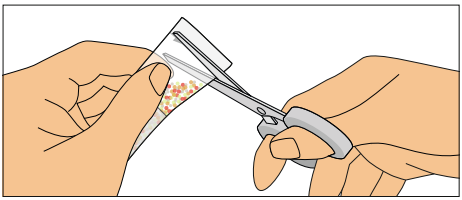
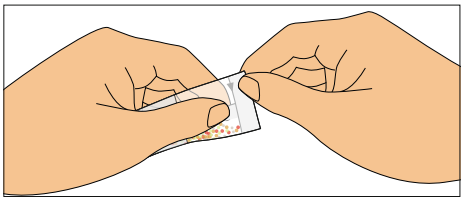
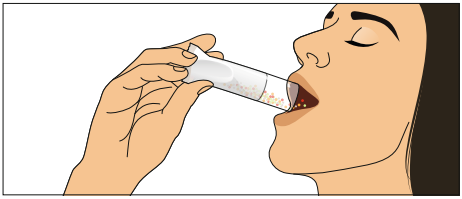
EINNAHME IHRER PERSÖNLICHEN NAHRUNGSERGÄNZUNG





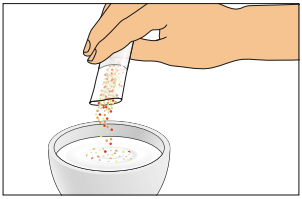
Nehmen Sie den Beutel an der mit Pfeil markierten Stelle, **halten Sie ihn an der rückseitigen, vertikalen Schweißnaht fest (stellen Sie sicher, dass die Naht in Reißrichtung zeigt)** und reißen Sie ihn mit einem Ruck entlang der Linie auf. Alternativ öffnen Sie den Beutel einfach mit einer Schere.

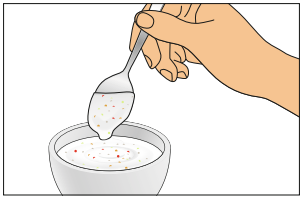
DIE SCHNELLE METHODE: Einnahme mit Flüssigkeit

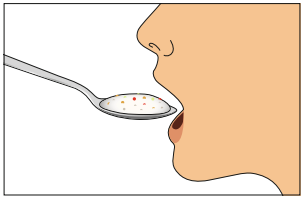


Geben Sie eine **kleine, leicht schluckbare Menge** der Pellets auf Ihre Zunge. Schlucken Sie die Pellets unzerkaut und mit ausreichend Flüssigkeit hinunter. Wiederholen Sie die Einnahme, bis die Ration aufgebraucht ist.
Die Einnahme mit Saft überdeckt den leichten Geschmack der Pellets.

DIE SANFTE METHODE: Einnahme mit Joghurt



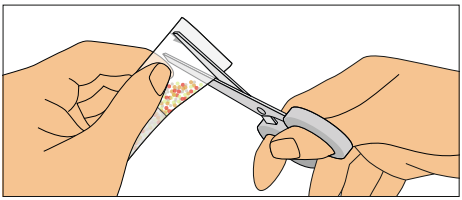


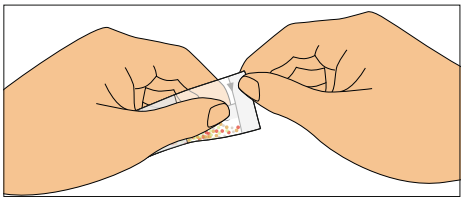


Streuen Sie die Pellets über Ihren Joghurt und rühren Sie sie gleichmäßig unter. Die Pellets lösen sich nicht sofort auf. Essen Sie nun Ihren Joghurt wie gewohnt ohne die Pellets zu zerkauen.

BITTE BEACHTEN SIE
Pellets bestehen aus einem unverdaulichen Zellulosegerüst, aus welchem die Nährstoffe herausgelöst werden. In manchen Fällen kann es sein, dass die leeren Zellulosepellets unverdaut ausgeschieden werden.
Ihre personalisierten Mikronährstoffe werden immer auf Basis aller aktuell über Sie verfügbaren Daten erstellt. Kombinieren Sie deshalb die Einnahme niemals mit früheren Versionen des Nahrungsergänzungsmittels (mit Ausnahme Nahrungsergänzungsmittel mit anderen Wirkstoffen wie zum Zweck der Kalorienreduktion).

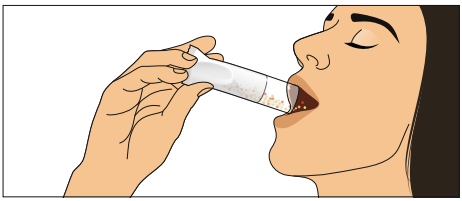
TAKING OF YOUR PERSONAL NUTRITIONAL SUPPLEMENTS





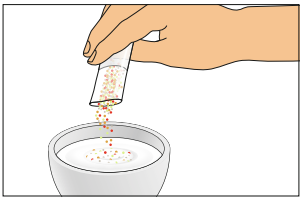
Take the packaging along the arrow-marked break line, **hold it firmly including the vertical seam on the back (make sure the seam points in the direction of tearing)** and open the package.
Alternatively, simply use scissors to open the bag.

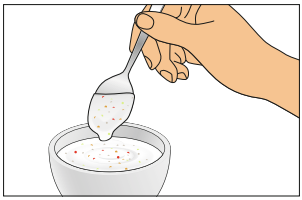
THE FAST METHOD: Intake with water

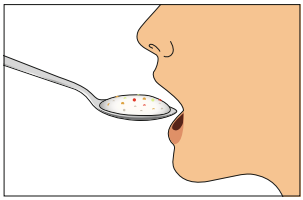


Pour a **small amount that can easily be swallowed** onto the center of your tongue. Do not chew on the pellets. Swallow the pellets directly with a big sip of water or any other beverage. Repeat until you have taken your daily amount.
Using a beverage with flavour masks the slight taste of the product.

THE GENTLE METHOD: Intake with yoghurt







Pour your pellets over the yoghurt. Gently mix the pellets into the yoghurt to get an even distribution. The pellets will remain hard and will not dissolve. Eat your yoghurt as usual without chewing on the pellets.

PLEASE NOTE
Pellets consist of an indigestible cellulose structure, from which the nutrients are released. In some cases it may happen that the empty cellulose pellets are excreted undigested.
Your personalized micronutrients are always created based on all of the data currently available about you. Therefore, you should never combine it with previous versions of the dietary supplement (with the exception of dietary supplements containing other active ingredients such as calorie blockers).